



< retour

*Epicerie*

# Chocolat au lait



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Chocolat, glace et confiserie

**Poids moyen :** 100g

Le chocolat au lait est composé de pâte de cacao, de beurre de cacao, de sucre, de lécithine, de vanille et de poudre de lait. Il est plus pauvre en magnésium et en calcium que le chocolat noir. Il doit contenir au moins 25% de solides du cacao et au moins 12% de solides du lait.

La cuisson augmente la digestibilité et la saveur du cacao, car elle transforme l'amidon.

**Chocolat Jivara** : Grand cru de chocolat au lait, issu d'un assemblage des meilleurs fèves de cacao d'Équateur, de lait entier, de sucre roux et d'une pointe de malt. Goût typé aux notes de caramel et vanille.

**Chocolat pâtissier (70% cacao)** : Le chocolat pâtissier possède un meilleur pourcentage en beurre de cacao ce qui donne une meilleure texture et du brillant. Celui-ci possède 70% de cacao.

**Chocolat pâtissier (40% cacao)** : Le chocolat pâtissier possède un meilleur pourcentage en beurre de cacao ce qui donne une meilleure texture et du brillant. Celui-ci possède 40% de cacao. Moins sa teneur en cacao est élevée moins le cacao est amer.

**Gianduja** : Chocolat au lait et noisettes.

## COMMENT CHOISIR ?

Le chocolat de qualité a une odeur agréable, est de couleur brune ou brun foncé, il est luisant et se brise en laissant une cassure nette et mate, exempte de petites bulles éclatées ou de points blancs; il fond uniformément dans la bouche ou immédiatement au contact de la chaleur de la main. Un chocolat tendre et moelleux contient plus de beurre de cacao qu'un chocolat dur et cassant. Écarter le chocolat terne, grisâtre, blanchâtre ou cristallisé, il manque de fraîcheur, a été gardé dans de mauvaises conditions ou renferme du gras autre que du beurre de cacao. Toutefois une apparence blanchâtre à la surface du chocolat, signe qu'il a été soumis à des variations de température, n'altérera pas son goût. Si possible, vérifier la composition du chocolat pour s'assurer qu'il s'agit de véritable chocolat et non d'un succédané.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le cacao et le chocolat parfument une grande variété d'aliments (gâteaux, tartes, puddings, biscuits, sauces, glaçages, crème glacée, mousses, flans, pains, bonbons, sirops, lait, boissons, digestifs). Le gâteau de la Forêt-Noire et la Sachertorte sont des spécialités à base de chocolat. Le chocolat en tablette peut contenir divers ingrédients: arachides, amandes, noisettes, caramel, cerises, biscuits, nougat, pâte de fruits, alcool. On trouve également les truffes et les œufs de Pâques moulés. Dans certains pays, en Espagne et au Mexique par exemple, on cuisine le chocolat avec des mets salés. Le chocolat assaisonne des sauces qui nappent fruits de mer, poulet, canard, lapin et dinde, dont le célèbre mole poblano, un ragoût de dinde au chocolat amer, piment et sésame. La fondue au chocolat, originaire de la Suisse, est préparée à partir de chocolat aux amandes, au nougat et au miel que l'on fait fondre et dans lequel on incorpore de la crème et un soupçon d'alcool. On trempe ensuite fruits frais, morceaux de pain et biscuits secs dans ce délicieux chocolat.

## COMMENT PRÉPARER ?

Lorsqu'on désire faire fondre du chocolat pour l'intégrer à une préparation, il importe de respecter quelques règles simples mais essentielles: la température du chocolat ne doit jamais excéder 50 °C pour ne pas altérer sa saveur, et il ne doit jamais y avoir d'eau (ne serait-ce qu'une gouttelette) en contact avec le chocolat, ce qui le rendrait grumeleux. On utilise habituellement un bain-marie que l'on chauffe doucement à découvert et dans lequel on dépose le chocolat cassé en morceaux, que l'on remue constamment lorsqu'il commence à fondre. Il faut veiller à ce que le chocolat ne cuise pas trop et à le brasser continuellement. Retirer le chocolat lorsque la température atteint 45°C.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le chocolat se conserve à la température de la pièce (environ 18 °C); on peut le conserver plusieurs mois s'il est bien enveloppé à l'abri de l'humidité et de la chaleur et si la température demeure constante. On peut aussi mettre le chocolat au réfrigérateur ou même au congélateur, mais il peut en résulter l'apparition d'une trace blanchâtre due au beurre de cacao qui fait surface, ce qui n'altère en rien la saveur et disparaît lorsqu'on fait fondre le chocolat. Éviter l'humidité autant pour la cuisson que pour la conservation du chocolat.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'amande ou fève de cacao renferme diverses substances dont des protéines, des matières grasses (beurre de cacao), des glucides, des xanthines (caféine et théobromine), des tannins, de la cellulose, de l'acide oxalique, des minéraux en petites quantités, notamment du phosphore, du potassium et du fer, et des vitamines A et B en quantité négligeable. Le cacao traité avec le procédé hollandais voit son contenu en potassium augmenter. Le cacao et le chocolat contiennent entre 10 et 20% de protéines. Le chocolat contient environ 50% de matières grasses et le cacao de 10 à 22%, selon le pourcentage de beurre de cacao qu'on en a extrait. L'industrie retire fréquemment ce gras (utilisé en cosmétique notamment) et le remplace souvent par du beurre de coco ou de l'huile de palme. Le cacao en poudre et le cacao en poudre à faible teneur en gras sont tous les deux d'excellentes sources de cuivre, potassium, vitamine B12 et fer; de bonnes sources de phosphore; ils contiennent de la riboflavine, acide pantothénique, niacine et thiamine ainsi que des traces de calcium et de vitamine B6. Ils sont des sources très élevées de fibres. Le nombre de calories varie cependant selon la composition du chocolat. Cacao et chocolat contiennent des excitants, soit de la théobromine et de la caféine. Ainsi, 30 g (90 ml) de cacao contiennent 617 mg de théobromine et 72 mg de caféine alors que 30 g de chocolat au lait fournissent 51 mg de théo-bromine et 7,5 mg de caféine. Un carré de chocolat non sucré (30 g) contient 351 mg de théobromine et 59 mg de caféine alors que le semi-sucré (30 mg) ne contient que 138

mg de théobromine et 18 mg de caféine. La quantité de ces excitants est moindre que dans le café, ce qui en diminue l'intensité, mais leurs effets demeurent les mêmes. Il est faux de croire que le fait de consommer du chocolat avant un exercice physique procurera plus d'énergie, car les muscles utilisent l'énergie emmagasinée dans le corps depuis au moins 18 heures et ce, sous forme de glycogène. Il est même conseillé d'éviter les aliments sucrés avant un exercice. Le chocolat contient du phényléthylamine, une substance chimique qui agit sur les neurotransmetteurs du cerveau. Il s'agit d'une bio-amine, semblable aux amphétamines, qui est responsable de l'état d'euphorie de la personne amoureuse.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
545 kcal	7,68 g	56,90 g	31,60 g	77,70 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
178,00 mg	50,90 mg	18,90 g	18,20 mg	230,00 mg
sucre	fibre	cuiivre	zinc	fer
50,50 g	1,20 g	0,34 mg	0,86 mg	4,24 mg
manganèse				
0,42 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le mot «cacao» est dérivé de la langue parlée par les Mayas. «Cacao» viendrait de cacahuaquchtli, mot qui désignait le cacaoyer et surtout l'arbre des dieux mayas. «Chocolat» serait dérivé de tchocoatl, nom d'une boisson chocolatée très appréciée des Aztèques et signifiant «eau amère». Cette boisson faite avec les fruits séchés contenait également du piment, du musc, du miel, de la vanille, et il était épaissi et coloré avec du jus de rocou, ce qui donnait une boisson de la couleur du sang. Le cacaoyer est cultivé depuis plus de 3 000 ans. Son fruit occupa une place importante chez les Mayas et par la suite chez les Toltèques puis chez les Aztèques, ils l'utilisaient autant comme tribut que comme aliment. Ainsi 100 fèves permettaient d'acheter un esclave. Ces peuples lui attribuaient diverses propriétés dont celle d'être aphrodisiaque. Selon la légende aztèque, c'est à Quetzalcoatl, dieu de la

forêt, que l'on doit l'Arbre, le cacahuaquchtli; cet arbre donnait fortune et force. Ainsi, lorsque Cortez débarqua au Mexique, on lui présenta des montagnes de cacao alors qu'il espérait de l'or. Le conquistador rapporta donc le cacao en Espagne en 1527, et on remplaça les épices et les parfums par de la vanille, du sucre et de la crème. Cortez sema des cacaoyers dans plusieurs pays, notamment dans les Caraïbes, dans les îles de l'Afrique de l'Ouest et à Trinidad. Cette culture importante de cacao créa un monopole du commerce du cacao par l'Espagne qui dura presque un siècle. En 1737, le grand botaniste Carl von Linné classa le cacao sous le genre theobroma, signifiant «nourriture divine». Le cacao gagna l'Afrique vers 1822. Les plus grands pays producteurs sont maintenant de ce continent (Côte d'Ivoire, Ghana, Cameroun et Nigeria) ainsi que de l'Amérique du Sud (Brésil et Équateur). L'apparition sur le marché de la première tablette de chocolat (noir) remonte à 1847. La firme anglaise Fry and Sons a la paternité de cette innovation, ayant eu l'idée de mélanger du beurre de cacao, de la liqueur de chocolat et du sucre. La Suisse, spécialisée dans la production de chocolat, devint reconnue pour l'excellence de son chocolat. Aux États-Unis, la hausse du développement du cacao et du chocolat est due à Milton Snavely Hershey qui ouvrit une usine en Pennsylvanie en 1888. La Suisse demeure encore le pays où la consommation de chocolat par habitant est la plus élevée; en 1994, elle était de 10,9 kg par personne. Les Belges, quant à eux, dégustent 7,8 kg de chocolat par an; les Anglais 7,5 kg et les Allemands 7 kg.

## Mousse au chocolat jivara [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Mousse au chocolat au lait et noisettes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Verrines aux trois chocolats [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Mousse pralinée au mascarpone [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Twix [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Fondants chocolat caramel [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Cake ultra chocolat [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Barre glacée façon snickers [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Cookies au chocolat au lait [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Gâteau straciatella [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15081>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15081>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-chocolat-jivara>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-chocolat-au-lait-et-noisettes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-aux-trois-chocolats>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-pralinee-au-mascarpone>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/twix>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/fondants-chocolat-caramel>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cake-ultra-chocolat>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/barre-glancee-facon-snickers>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/cookies-au-chocolat-au-lait>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-straciatella>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/chocolat-au-lait?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/chocolat-au-lait?page=2>